



Veganer Burger-Pattie

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	300 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Champignons, weiß	250 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Haferflocken, zart	4 EL
Tomatenmark	3 EL
Sojasauce	2 EL
Chia-Samen	20 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Rosenpaprika	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Pilzen und Knoblauch ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. In einem hohen Gefäß Bohnen mit Haferflocken, Tomatenmark, Sojasauce, Chia-Samen, Oregano, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer glatt pürieren. Gebratene Pilze untermengen und Masse abschmecken.
4. In der Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel Masse zu 4 gleich großen Patties in die Pfanne verteilen. Vegane Burger-Patties von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die veganen Burger-Patties zu jedem Burger servieren. Passend dazu kannst du dir eine [Vegane Mayonnaise](#) zaubern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g